

2021 Vol.104
spring

Wellness

<http://www.komatsu-kenpo.or.jp/>

コロナ時代の 医療機関のかかり方



禁煙活動 の紹介

「氷見工場の取り組み」



KHP100始動 fitbitで健康増進



コロナ時代の

医療機関の かかり方

新型コロナウイルスの流行で、
「病院に行っているの？」など迷うことはありませんか？
今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい
上手な医療機関のかかり方をご紹介します。

コロナ禍でも

持病の治療や 健診を受ける

これらは
「必要な受診」
です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診 など

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

医療機関では
厚生労働省の
ガイドラインに基づき、
感染対策を
徹底しています。

持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる!?

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。



受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
 - 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
 - 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。
- ※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医が
いないときは…

各自治体に設置されている「受診・相談センター」(旧帰国者・接触者相談センターなど)へ電話で相談してください。

新型コロナ 受診・相談

〇〇〇

検索

お住まいの都道府県を入力

病院に行くのが不安なときは

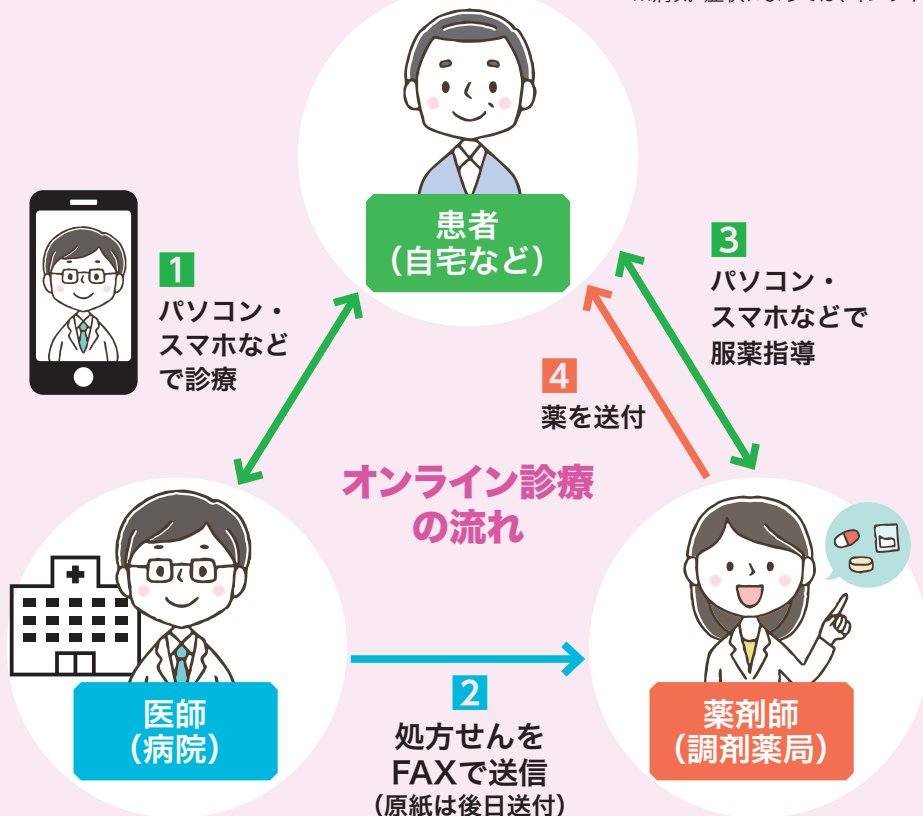
こんな方法も！

自宅で
受けられる！

オンライン診療

新型コロナの院内感染などを防ぐため、多くの医療機関で、パソコン・スマホ、電話で診療が受けられるようになっていきます。診察後に薬を送ってもらうことも可能です。持病の治療などで、すでに通院している方におすすめです。

※病気・症状によっては、オンライン診療では対応できないことがあります。



事前の準備

事前予約が必要です。
予約方法・支払い方法等は、医療機関のホームページや電話でご確認ください。

ご注意ください

- 初診から利用できますが、まずは普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
- 対面での診療・服薬指導が必要となることもあるため、近くの病院・薬局を選ぶことをおすすめします。
- 睡眠薬、抗うつ薬などは処方できません。

オンライン診療についての詳細や、オンライン診療を行っている医療機関については、厚生労働省ホームページをご覧ください。

新型コロナ オンライン診療 検索



受診回数を減らせる！ 長期処方

「持病のお薬をもらうために通院が必要だけれど、病院に行く回数を減らしたい」という方には、1ヶ月単位などでまとめてお薬を出してもらう「長期処方」がおすすめです。薬の種類や病状によってはまとめて処方してもらえないこともあります。症状が安定している場合は、医師に相談するとよいでしょう。

*薬局では処方日数は変更できません。必ず医師に相談してください。

平日・日中の受診をこころがけることも大切！

現在新型コロナへの対応で、救急医療の現場にも大きな負担がかかっています。本当に必要な人が適切な医療を受けられるよう、症状が軽い場合は、平日・日中に、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診しましょう。休日や夜間に急に症状が出て、病院に行った方がよいかなど判断に迷う場合は、右記の電話相談を利用できます。

休日・夜間の
子どもの症状で困ったら

子ども医療電話相談
#8000

*対象エリア：札幌市周辺・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・横浜市・新潟県・京都府・大阪府・奈良県・和歌山県田辺市周辺・神戸市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県（2020年10月現在）

※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

救急車を
呼ぶか迷ったら

救急安心センター事業
#7119

ONE
TEAM

コマツ氷見工場

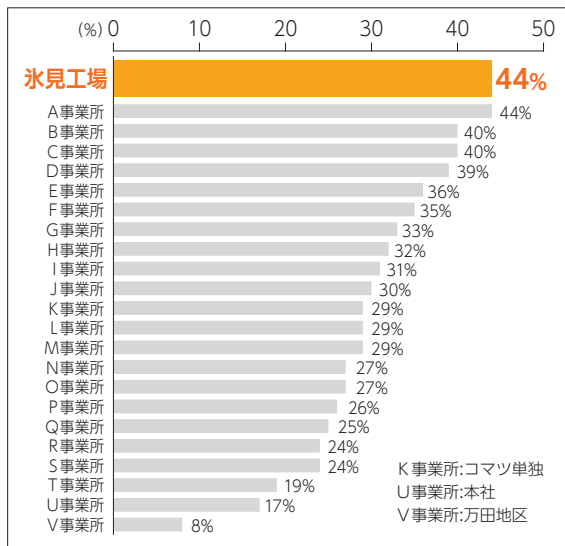
チームで盛り上げる禁煙推進



▲上段左から角田幸祐さん、西寛志さん、藤原敏一さん、石井貴之さん、北川博隆さん、中江正和さん、山田幸宏さん、
浜下良典さん、下段左から川合田幸枝さん、中井正樹さん、山田勝之さん、高山みゆきさん、西田耕一さん、山本洋さん

■コマツG事業所・会社別喫煙率

※2019年度 ゆうゆうセルフチェック結果



禁煙推進プロジェクト始動

長年、禁煙推進活動に取り組んできましたが、喫煙率は約44%とコマツグループでワーストでした。社員が健康でいきいきと働ける職場環境に向けて何とかしたいと、コマツ健保組合、コマツタバコ病対策チームと共に禁煙推進プロジェクトがスタートしました。

風雪会

ヘビースモーカーでも止められる禁煙は良いことづくめ



中井正樹会長

禁煙7年、孫の誕生をきっかけに止めました。禁煙して気づいたのは、出銭は減る、痰・咳が出なくなる、孫から「じじ、臭い」といわれない、良いことばかり。その思いで、のぼり旗を持って禁煙の声掛けを行っています。

コマツユニオン氷見支部

止めたいと思っている喫煙者は多い



山田勝之委員長

タバコを止めたいと思っている方は結構多いんです。禁煙のきっかけを掴んでもらいたいと、喫煙所での禁煙の声掛けや広報誌を通じて活動の周知を行っています。



心強い仲間と禁煙推進チーム立上げ

各職場のリーダー（総務部、ユニオン、部長会、風雪会、工師会、センタ長会、班長会）がメンバーとなつて、毎月の定例ミーティングでどんな活動ができるか、アイデアを出し合っています。個性豊かなメンバー、時には意見の相違もありますが、それも認め合える心強いチームです。





社員全員が知っている活動に!



2020年度、就業時間内禁煙、喫煙所の削減、構内売店でのタバコ販売中止を行うにあたり、社員全員に周知しながら段階的に進めていきました。禁煙のサポートを知らない喫煙者がいないよう声掛けも徹底しました。

外部禁煙アドバイザの講話

喫煙の有無に関わらず、社員全員が受講することで、禁煙推進が「喫煙者が頑張ること」から「みんなで取組むこと」に意識が変わっていきました。また、集合教育は新型コロナウイルス感染症の流行によりTeams開催に切り替えて実施しました。



禁煙希望者には十分なサポートを提供

楽に続く禁煙に向けて、コマツ健保組合が「2週間お試しニコチンパッチ(禁煙治療薬)」と「禁煙マラソン(SNSによる禁煙サポート)」の提供を行いました。



▲ニコチンパッチ



▲禁煙マラソン

メールを読みながら禁煙を考えるんだね



昼休みに喫煙所で

禁煙に何度でもチャレンジしてもらえよう積極的に声掛けをしました。



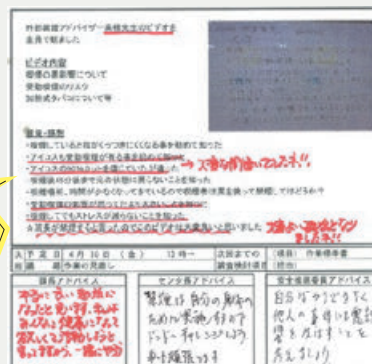
▲のぼり旗

肺の写真を見せ禁煙の大切さを話す



ゼロ災サークルで

受講後の感想に課長が赤字で禁煙を応援するメッセージを書いて返しました。



励ましのメッセージ!

禁煙成功者のお話



藤原敏一
鉄鉄第2課長

1 喫煙歴について

公式な経歴で言うとうと34年程度でしょうか。過去にも禁煙成功の経験がありますが再喫煙してからの喫煙歴は14年になります。設備保全のセンタ長になった時に、増産のプレッシャーの毎日で喫煙者を見て「美味そうに吸うなあ。一本頂戴!」がきっかけで帰り道で購入し、それっきりになりました。

2 禁煙をやってみて良かったこと

禁煙を始める前にジムに通いトレッドミルで運動

していましたが、早歩きができて走る事ができませんでした。走ると咳き込んでしまうのです。去年の2月末、そんな状態で早朝の24時間ジムで咳き込んでいたら、ちょうど新型コロナウイルスの話が出始めた頃だったので、周りから冷たい目で見られました。禁煙したら咳き込むことは全くなり、外来で検査した呼気一酸化炭素濃度もみるみる低下しました。健康になったなってしみじみ感じます。

活動から1年、210名が禁煙継続中！



西山知克工場長

全体朝礼での挨拶や年次方針に織り込み、工場全体の活動として取り組むことを認識していただき、個別に色々な活動へ展開しました。結果的に一番有効と思えたのは、禁煙推進の呼び掛けがトップダウン(工場長や部長からの呼び掛け)ではなくボトムアップ(直属の上司や班長等身近な人)の呼び掛けです。引き続き、ボトムアップの機運が起こるような方策を色々試していって欲しいです。



高山みゆき
前総務部長

外部禁煙アドバイザの講話は力強く、多くの社員が禁煙にチャレンジするきっかけになりました。これからも禁煙推進活動を継続していきます。

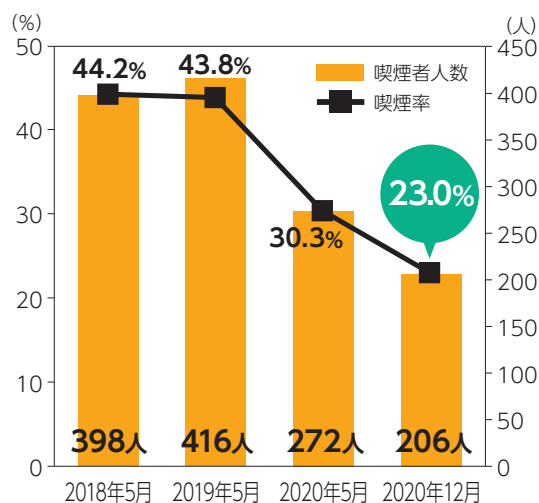


川合田幸枝看護師

現場の皆さんの声掛けで禁煙の輪が広がっていきました。タバコを止めたいという人の気持ちに寄り添いながら、これからも活動を進めていきます。

■氷見工場喫煙率推移

※2018年5月～2019年5月ゆうゆうセルフチェック結果、2020年5月ゆうゆうセルフチェック結果(暫定値)、2020年12月事業所独自調査結果



**郡山工場も
取組んでいます！**

今年4月から敷地内全面禁煙スタート。1月に外部禁煙アドバイザの講話を約9割の社員が受講し、11名がニコチンパッチと禁煙マラソンを使って禁煙チャレンジをしています。



新家伸一工場長

事業所の禁煙推進を 応援します

事業所で禁煙推進を担当している方は、今まで色々なことをやってきた、でも成果が出ない、またはトンネルの真っ暗闇の中にいるように感じることもあるかもしれません。それを打開していけるのはチームの力です。氷見工場の皆さんには、これから実するという希望の光、今までの積み重ねがプラスになって、良い形になっていくという様子を見せていただきました。皆さんの事業所でも私たちと一緒に禁煙推進に取り組んでみませんか？



▲前列左からコマツ健康増進センタ井田雅祥統括産業医、京都大学高橋裕子先生、コマツ健保組合古川弘専務理事、後列左から同センタ岩崎可織保健師、同健保野口仁士事務長



禁煙はここまで 進化した!

監修 京都大学大学院医学研究科教授(特任)
京都大学医学部附属病院
禁煙外来担当医 高橋裕子

■一番多く使われているニコチンパッチ

ニコチンパッチはお医者さんに行かなくても薬局で同じ治療が受けられる非常に優れた薬です。大きな特徴は貼って5分位で効き始めることです。休憩時間になるとタバコを吸いに行こうかなと考えることもあるんだけど、次の瞬間にはもう別のことを考えている。そのようにニコチン切れをぐっと軽くしてくれる薬です。

ニコチンパッチ(貼り薬)

特徴

皮膚からニコチンを吸収
貼って5分位で効果を感じる
副作用は、肌のかぶれ

8週間使用



■タバコを吸いながら始めるバレニクリン

最初はタバコを吸いながらお薬を飲んでもらいます。1週間ほどすると、薬が効いてきて、タバコの本数がゼロになっていく。タバコの味が蚊取り線香を吸っているみたい。この薬を飲んだ人の80%が「なぜか吸いたくない」とおっしゃる。こういう禁煙だったらいいな、思っただけだと思います。不都合なことは副作用です。吐き気、上腹部痛、便秘、頭痛、悪夢、不眠

バレニクリン(飲み薬)

特徴

飲んで1週間位で効果を感じ、
タバコの味が変わる
副作用は、嘔気、頭痛、不眠など

12週間使用



などの症状がでることがあります。車を運転する人はこの薬を処方してもらうことができません。

■禁煙中によくある話

ニコチンパッチやバレニクリンなどの薬は体重を増やさない効果があります。以前に禁煙して体重が増えたなら、今度は是非薬を使っていたきたい。そして、体重を増やさない禁煙をしていただきたいと思います。

少しずつ減らしてゼロ本になるといいな、これは禁煙の専門家がお勧めしない方法です。なぜかという、大変苦労なうえ、成功率は低い、さらに減らしたつもりでも有害物質は減っていないということになりますので、すっぱりタバコをやめてください、ということになります。

■終わりに

禁煙外来26年、一番多く聞いた言葉は、もっと早く来たらよかったなという言葉でした。二番目は、あの時に禁煙しておけばよかったのになあ…非常に残念な言葉です。がんでも見つければタバコを止めるけどと思っている皆さん、これはとんでもないことです。まだ吸えると思っているうちにいきなり取り返しがつかなくなる、これがタバコを吸うということなんです。皆さんを頼ってくれる家族、仲間のためにも是非、禁煙を考えていただきたい。あの時会社が禁煙を推進してくれてよかったなといえる皆さんになっていただきたいと願っております。



被保険者
限定

ウェアラブルデバイスを用いた健康増進活動

KHP100始動します！

(Komatsu Health Promotion 100)

コマツ100周年のこの年に、小松製作所健康保険組合では事業所と協働で、社員(被保険者)の更なる健康増進・ヘルスリテラシー向上を目的とした、ウェアラブルデバイスを用いた健康増進活動「KHP100(Komatsu Health Promotion100)」を始動します。まずは、第一弾として、自身の身体活動・運動量を可視化するためのウェアラブルデバイス「fitbit」を希望者に順次配布します。

配布方法・時期

fitbitは、4月～10月に、順次、配布希望調査を行います。希望調査等については各事業所の担当者よりご案内します。



ウェアラブルデバイスで

日々の記録を簡単に

もっと“見える化”もっと楽しく



とは

fitbit:ウェアラブルデバイス(活動量計)とは、身につけているだけで歩数、消費カロリー、睡眠状況、心拍などの活動量が計測できるものです。スマートフォン等のアプリとあわせて使うことで、計測した記録を残しておくようになります。
※製品のモデルによって機能が異なります。

fitbitでできること

身体活動・運動量が見える化

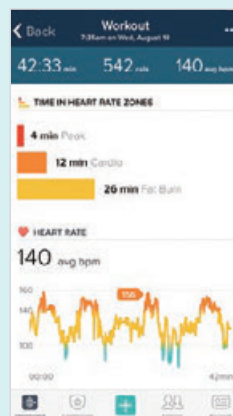
歩数

1日の歩数や時間、上った階数を記録



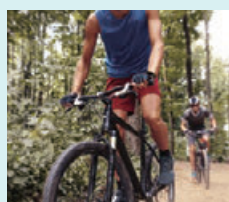
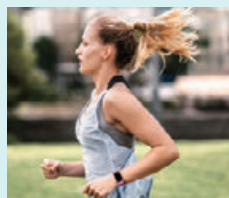
運動強度

パーソナライズされた心拍ゾーン内に収まった時間を記録



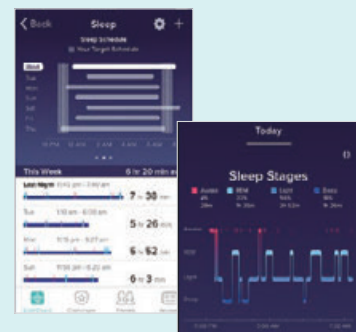
エクササイズ

ランニング、サイクリングなどのエクササイズを自動的に記録



睡眠の記録

浅い睡眠、深い睡眠、レム睡眠の時間を表示、睡眠の質の向上に役立つ詳しい分析を確認



他にも！



体重の記録



食事の記録

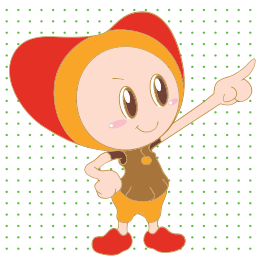


安静時の心拍数



水分摂取量

なども記録できます。



2021年度 健康づくり事業のご案内

コマツ健保は皆さまの健康づくりを応援します！

LIST

本人：被保険者／家族：被扶養者

	項 目	内 容	本人	家族
各種健診	定期健診+生活習慣病	会社で実施する健康診断	○	
	ゆうゆう健診	特定健診に詳細な血液検査とがん検診を追加したコマツオリジナル健診	※	●
	節目ドック (50,54,58,62歳)	血液検査、便検査、眼底検査、腹部エコー、胃部内視鏡 (胃カメラ)、胸部CTなどを含む人間ドック	●	
	被保険者婦人科検診補助	①乳がん②子宮頸がん③子宮体がん (50歳以上) を上限の範囲で補助	○	
	NEW! 脳ドック	脳ドック (MRI・MRA) の費用を30,000円まで補助 ※2021年度は60歳以上	●	
	無料歯科健診	無料で受診できる病院を紹介	○	○
特定保健指導	特定保健指導	動機づけ支援、積極的支援に該当する方に専門スタッフ (保健師・管理栄養士) による生活習慣改善をサポート	●	
	ゆうゆうサポート			●
健康サポート	NEW! KHP100	ウェアラブルデバイスを用いた健康増進活動 (詳細は8ページ)	○	
	インフルエンザ予防接種補助	1人当たり上限1,000円/年の補助	○	○
	ヘルスアップセミナー	30歳代向けの健康啓発セミナー	●	
	糖尿病治療サポート	健診結果で血糖値が高い方・HbA1c8.0%以上の方へ電話による支援サポート	●	●
	生活習慣改善プログラム	重症化予防対策として、モニタリング機器を使用した生活習慣改善プログラム (6ヶ月間)	●	
	禁煙奨励	6ヶ月間の禁煙に成功した方へ禁煙奨励金の支給または賞品の進呈	○	
	退職後の健康づくり	退職後の健康づくりに役立つ情報をお届けします	※	
知っ得情報	ジェネリック促進通知	ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を通知し、薬剤費の自己負担額低減をはかるサービス	●	●
	健康相談ダイヤル	健康に関する相談を電話にて実施 ☎ 0120-86-24-69 (24時間・年中無休)	○	○
	介護自宅学習セット	介護についてご自宅で学べる教材を希望者にお送りします (1家族1セットまで)	○	○
契約スポーツ施設	ルネサンス／ダイナミック	法人価格で利用可	○	○
直営保養所	城ヶ崎荘	新型コロナウイルス感染拡大のため休館中です	○	○
契約保養所	ダイヤモンドソサエティ	詳細は「ダイヤモンドソサエティ」で検索	○	○

○：全員利用可能です ●：対象者限定事業→対象者には健保または事業所から案内が届きます ※：任意継続被保険者のみ

詳しくは健保ホームページにてご確認ください。

コマツ健保



検索



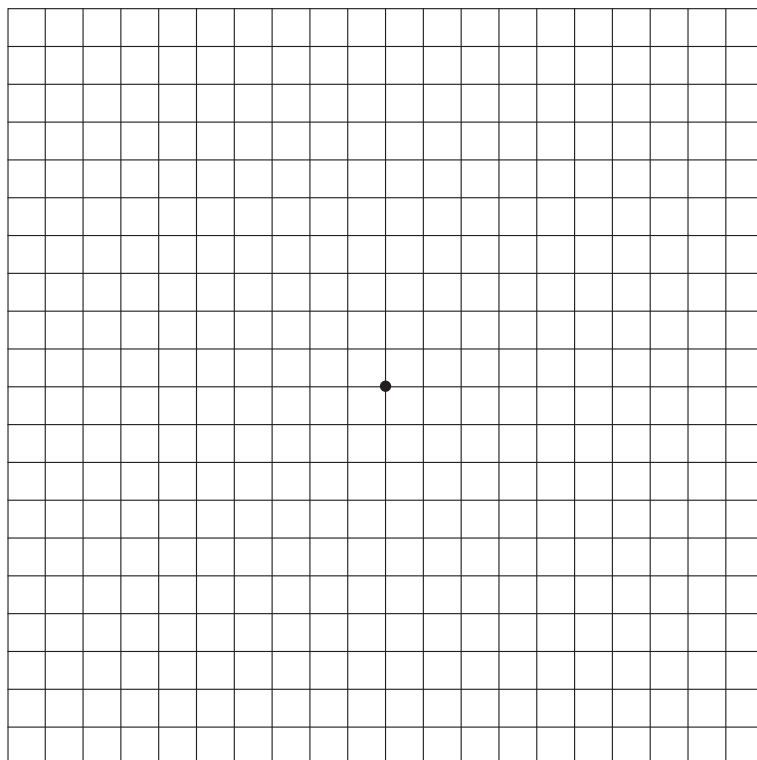
目の健康を 今すぐチェック!

病気は症状があらわれないままに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

チェック!

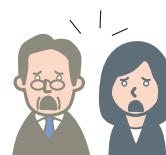
右のマスを顔を顔から30cmほど離して掲げ、眼鏡等はしたまま片目ずつ中央の●を見つめてください。そのとき、次のような症状が見られた方はすぐに眼科へ相談しましょう。

- 線が歪む
- 一部が欠けて見える
- マス目の大きさが違う
- 中心が黒ずんで見える



このテストで
わかるのは?

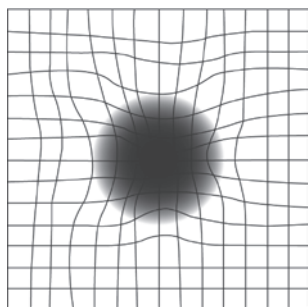
加齢黄斑変性



予防のカギは

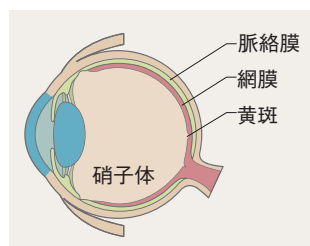
生活習慣の改善にあり

加齢黄斑変性は50歳以上の方に起こることの多い目の病気です。老化などにより網膜の中心にある黄斑部に異常が生じ、視野の中央がゆがんだり暗くなるなどの症状がみられます。特に日本人の場合は、急速に視力低下が進行して失明にいたるというケースが多いようです。近年では有効な治療法が見つかりつつありますが、一度



▲加齢黄斑変性の見え方

失った視力を回復させるのは大変困難です。網膜の状態は眼底検査などで詳しく調べられます。目に異変を感じたらすぐに医療機関を受診してください。



▲ものを見たときに像を結ぶ部分が黄斑

加齢黄斑変性を予防するには、サングラスで紫外線から目を守る、緑黄色野菜や魚介類を積極的にとるなど栄養のバランスに気をつけるといった、生活習慣の改善が効果的です。特にタバコは発症リスクを高めることがわかっています。どうしても禁煙できないという方は禁煙外来の受診をおすすめします。



ワタシのトリセツ

Q 正常な月経とは？

A 月経には個人差がありますが、おおよそ右表の目安の範囲内であれば問題ありません。「自分の月経はちょっと違う…」という人は、いちど婦人科の受診をおすすめします。無排卵月経、子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人科系の病気、甲状腺の病気などが隠れている場合があります。

月経痛が つらい場合は

**がまん
しないで！**



日常生活に支障が出るような人は、婦人科疾患が隠れている場合もありますので、婦人科へ。月経困難症の治療にはピルなどが処方されます。痛みの軽減だけではなく、経血量の減少、月経周期の安定にも役立ちます。

女性の多くは、月経に伴う痛みや月経前症候群（PMS）、更年期症状など、女性特有の健康課題を抱えています。しかし、つらい心身の不調をひとりでもまんする必要はありません。正しい知識を味方につけて、上手に乗り切っていきましょう。

■正常な月経の目安

	目安	こんな場合は婦人科へ
周期	25～38日*	・24日以内 ・39日以上 ・無月経（3ヶ月以上）
日数	3～7日間 （平均5日間）	・1～3日以内 （経血量も少ない） ・10日間以上
出血量 （1周期あたり）	20～140ml	・ナプキンがほとんど 必要ない ・ナプキンが1時間と 持たない ・年齢とともに増えてきた

*女性の健康サービス「ルナルナ」を用いた東京医科歯科大学・国立成育医療研究センターらの研究では、日本人女性の月経周期は23歳（30.7日）がもっとも長く、45歳にかけて徐々に短くなり、その後また長くなる年齢変化が報告されています。

子どもと感染症



監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

なぜ必要？ 感染症対策

子どもは感染したことのないウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすく、心肺機能が未熟で、重症化しやすいようです。そのため周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

なぜ対策が必要か？

子どもは次のような点で、より一層の感染症対策が必要です。

- のどから肺や気管支に病原体が侵入して、肺炎や脳炎となりやすい
- 高熱が出て症状が急変しやすい
- のどの機能が未熟で息苦しくなりやすく、代謝が盛んで脱水状態になりやすい
- 生後3ヶ月以降は、母親から胎盤を通じて移行した免疫が減少して感染しやすくなる
- 手洗いやうがいなどを正しく行うことが難しい
- 症状を正確に伝えられないので、気づくのが遅れる
- 保育所などの集団生活で感染が広がりやすいなど

とくに注意が必要な感染症

麻疹（はしか）や水痘、インフルエンザは肺炎や脳炎の合併リスクがあり、Hib感染症や肺炎球菌感染症は細菌性髄膜炎になって死にいたるケースがあります。また、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）は難聴などの障害をのこすことがあります。

予防接種などで予防対策を

感染症から身を守るためにもっとも有効な方法は、ワクチンを接種することです。かかりつけ医に相談して、必要な予防接種をなるべくスケジュール通りに受けましょう。コロナ禍でも受診控えをしないことが大切です。また、手洗いやうがいの習慣づけ、規則正しい生活を心がけましょう。3歳以上ではマスクの使用もよいでしょう。

今日からはじめる!

免疫力 改善習慣

食生活

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫力が強すぎると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ、バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学免疫学フロンティア研究センター
招へい教授 宮坂 昌之

そもそも免疫とは?

免疫とは、ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみのこと。「自然免疫」と「獲得免疫」の二段構えになっています。

第1の防御

自然免疫

生まれつき備わっている機能。病原体をすぐに発見し、排除する。皮ふや粘膜も自然免疫の一つ。

病原体を食べたりして排除



第2の防御

獲得免疫

自然免疫を突破した病原体を攻撃。会ったことのある病原体を記憶し、2度目以降は前よりも強く働く。

抗体を使ったりして排除



こんな食生活になっていませんか?

栄養バランスが偏っている

食事が不規則 & 一気に食べる

糖質・脂質のとりすぎ



食生活の乱れが免疫力も乱す

食生活の乱れにより血液がドロドロになると、免疫に関わる細胞が通る血管、および血管とつながっているリンパ管の流れが悪くなり、免疫力に下記のような悪影響を及ぼします。

【食生活と免疫機能の関係】

食生活の乱れ (糖質・脂質のとりすぎなど) で
血液中の糖・脂肪が増加

細胞が傷つく

血流・リンパの流れが悪化

自然免疫が異物と判断して攻撃し、炎症発生

免疫細胞が必要な場所にすぐにいけず、病原体への対処が遅れる

炎症が続くと、糖尿病や動脈硬化、がんなどの原因に

からだの
防衛能力が低下

ウイルス等に
感染すると、免疫が
暴走し重症化



免疫力を正常に保つ食生活

●バランスのよい食事をこころがける

食べすぎに気をつけ、糖質 (ご飯・パン・めん等)、たんぱく質 (魚・肉・豆類)、野菜・果物などをバランスよくとりましょう。

たんぱく質は免疫細胞を作るもと。なお、EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸には、血流をよくするほか、自然免疫の過剰な反応にブレーキをかける効果が。

青魚はEPA・DHAが豊富



ビタミン・ミネラルは皮ふや粘膜を健康に保ち、防御バリアを丈夫にするのに役立ちます。

●1日3食、規則正しく食事をとる

食事と食事の間が空きすぎたり、一気に食べたりすると、血糖値の急激な変動で血管などが傷つき、炎症が起こる原因に。1日3食決まった時間に、「腹八分」を意識して、ゆっくりよくかんで食べましょう。

ヨーグルトは免疫力改善にいい?

乳酸菌を含むヨーグルトなどは、腸内環境を整えることで、間接的に免疫力を上げる効果があると考えられていますが、これにはかなり個人差があります。特定の食品に頼るのではなく、いろいろな食品をバランスよくとることが大切です。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

1/14以降発行の健康保険証には、 「枝番」が追加されています

当健保組合の加入者（被保険者・被扶養者）には当健保組合の健康保険証が交付されています。オンライン資格確認システム※導入に伴い、個人単位の識別が必要になるため、1月14日発行分（新規取得、扶養追加、再発行等）からの健康保険証には、「枝番」（個人を識別する2桁の番号）欄が追加されています。

なお、退職した場合は退職翌日から当健保組合の健康保険証は使用できませんので、ご家族の分も含めてすみやかに健康保険証を返却してください。

【表】

健康保険 本人（被保険者） 被保険者証		令和3年4月1日交付	
記号	27	番号	1234567 (枝番) 89
有効期限 令和8年3月31日			
氏名	健保 太郎		
生年月日	平成5年8月1日	性別	男
資格取得年月日	令和3年4月1日		
保険者所在地 東京都港区赤坂2-3-6			
保険者番号・名称	06137384 小松製作所健康保険組合 TEL03(5561)4341		

「枝番」追加のポイント

- システム上、ランダムに附番されるものであり、番号から続柄等が特定されることはありません。

※裏面の変更はありません。

※オンライン資格確認システムとは？

医療機関などで、健保組合の加入者資格がオンラインで確認できる仕組みです。各人のマイナンバーと健康保険の加入資格がリンクして一元管理されるため、マイナンバーカードを健康保険証代わりに使って医療機関などで受診ができるようになります（下記参照）。健保組合に届出済のマイナンバー（ご本人・家族）に誤りがあると、オンライン資格確認システムへの正しい登録ができませんので、マイナンバーの誤りや変更がある場合は、事業主を通してすみやかに届出いただきますよう、お願いいたします。

活用範囲が広がる

マイナンバーカード

健康保険証 としても 利用可能に

※カードリーダー読み取り機を設置している
薬局・医療機関に限られます。

マイナンバーカードは身分証明書として利用できるだけでなく、税金や社会保険など、さまざまな分野で情報連携が進んでいます。次の段階として、健康保険証としての利用が考えられていましたが、2021年10月以降の利用となる予定です。

医療機関や薬局でカードリーダーに保険証をかざすだけで、医療保険の加入資格が確認できるだけでなく、将来的に自分の医療費情報や健診結果なども把握できるようになります。（※今までの健康保険証も従来通り使用できます。）

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには手続きが必要です。

スマホ
の場合



パソコン
の場合

マイナポータル

検索

<https://myna.go.jp/>

※ICカードリーダーが必要です。

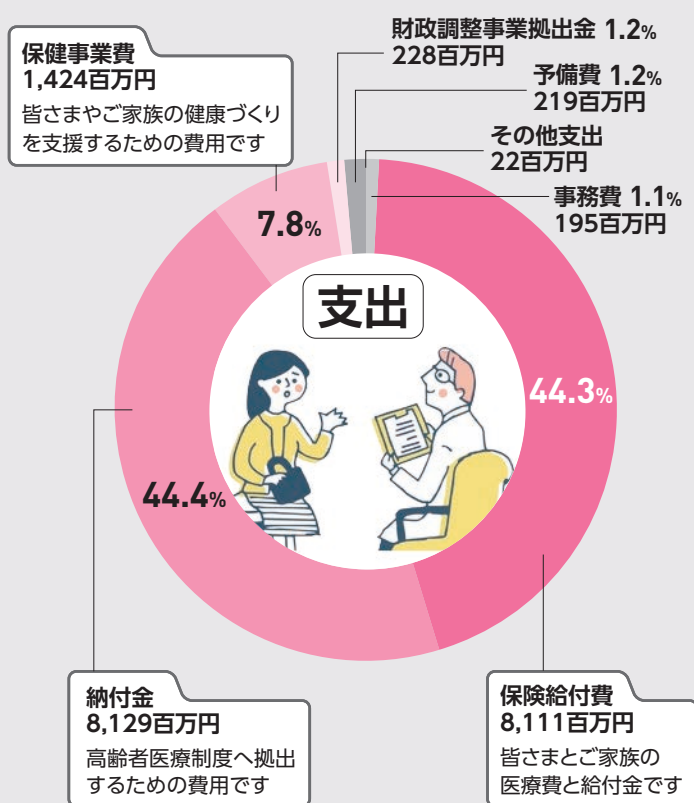
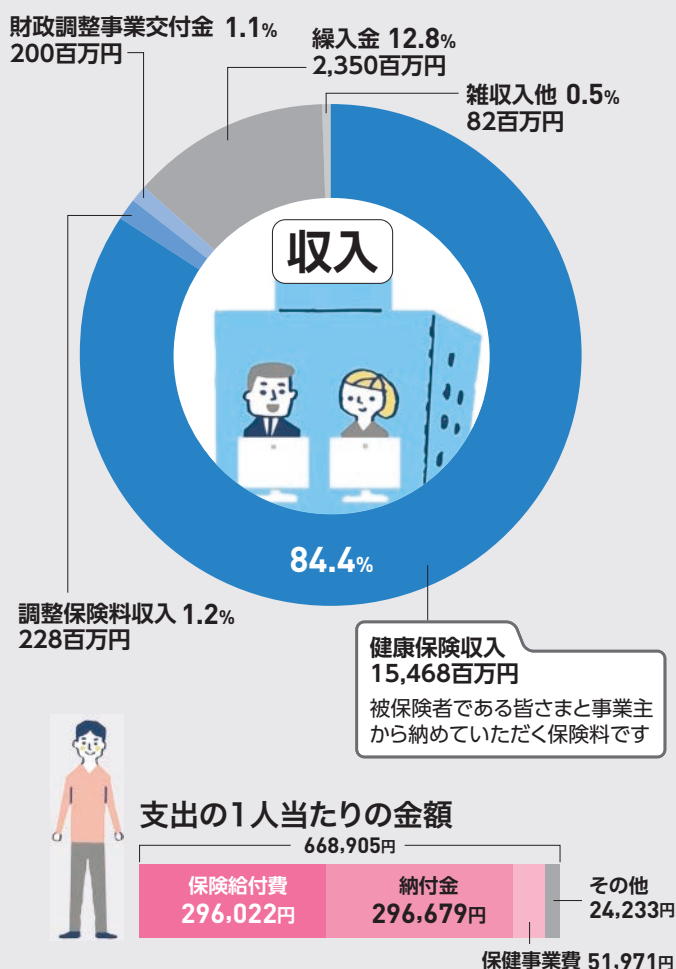


2021年度 予算のお知らせ



2021年2月24日の組合会にて予算が可決されました。納付金額は保険給付金額とほぼ同じ金額を支払っており、私たちの支払う保険料のほぼ半分は高齢者医療のために使われています。今年度は保険料収入が昨年よりも少なくなることが予想されますが、保険料は9.0%を維持し、足りない分は別途積立金を取り崩して運営して参ります。また、新規事業として脳ドックやfitbitを活用した健康づくりを行います（詳細は8～9ページに記載）。

一般勘定 予算総額 18,328百万円



介護勘定 予算総額 2,011百万円

健康保険組合では市区町村に代わり40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。今年度は介護納付金が前年度よりも減少することが見込まれるため1.7%の料率を維持し、足りない分は介護準備金を取り崩して運営して参ります。



任意継続のみなさまへ

2021年度に適用される保険料の「標準報酬月額の上限」(注)は410,000円となります。任意継続者の保険料はすべて本人負担です。

(注)保険料は標準報酬月額に料率をかけて算出されますが、任意継続被保険者の方の標準報酬月額には「退職時の標準報酬月額」または「当健保組合の平均標準報酬月額」(毎年見直します)のいずれか低い方が適用されます。

心肺蘇生法と AEDの使い方

詳しく知りたい方は政府広報オンライン
のサイトをご覧ください。
[https://www.gov-online.go.jp/
useful/article/200801/1.html](https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html)



自宅で家族が倒れたら?!

心肺蘇生の 流れ



1 意識の確認

2 救急車を呼ぶ

可能であればスピーカーフォンにして通話を
続けることで、次にどのように対応したらよい
か指示をくれます。

3 意識がなければ胸骨圧迫!

「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内
で確認。「普段どおりの呼吸」がわからない場
合も、胸骨圧迫を開始する。

4 救急隊が来るまで続ける

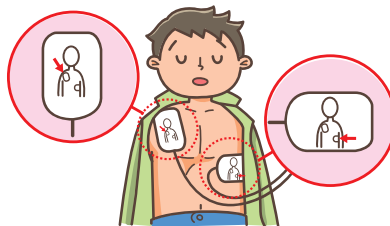
人工呼吸はできなければ省略可、胸骨圧迫は
救急車が到着するまで続ける。

AEDの使い方

AEDは、機械が案内してくれる
音声のとおり従えば、簡単に操作
できます。

1 電源を入れる(自動的に電 源が入るタイプもあり)

2 電極パッドを胸に貼る



パッドを図のとおり貼り付ける。

3 コネクターを指定された場所に差し込む

電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が始まる。

4 ショックボタンを押す

メッセージが流れたらショックボタンを押す。このとき、必ず自分と周りの
人は傷病者から離れ、触れないように。電気ショック実施後は、直ちに
胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

AEDとは

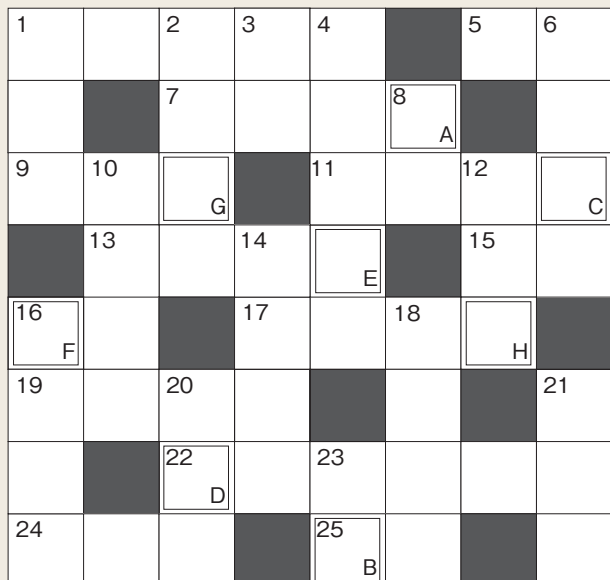
AED(自動体外式除細動器)
は、心臓がけいれんして血液を
全身に送れない状態になった
場合に、電気ショックを行うこ
とで心室細動を取り除く医療
機器です。駅や公共施設をは
じめ様々な場所に設置されてい
ます。



Wellness

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで
入れてください(1マスに1文字)。A~Hの8文字をつなげると健康
に関するキーワードができます。



タテのカギ

- リクルート用は紺やグレーが主流?
- 洋食じゃなく、お寿司や天ぷら
- 刺身と一緒にしないで、夫の添え物
じゃないわ!
- 奈良の大仏様、このお寺に
- ビリッ。カレーにも、トークにも
- 踏むのは二の足。演ずるのは二の
〇〇
- 映画や音楽やスポーツで、気分リフ
レッシュ
- 葉っぱかな〜♪の絵描き歌ででき
る人
- ニッコリ笑顔
- アサリの砂抜き、真水じゃなくコレ
- ありがたなりなこと。語源は俳句の月
例会
- マリモが特別天然記念物の〇〇
〇湖
- ワッハハハ、ゲラゲラ、ウフフ、www
- サル山でシッポをピン!

ヨコのカギ

- たとえば、バーベルかついで膝の
屈伸運動
- リングフライにする魚介
- タテガミも縞々なのね
- 狼男に会えそうな、明るい夜
- 七福神のうち、コツチを携帯
- 熟睡以上。地震来ても起きそう
にない!
- 相撲では、ついたら負け
- 知らぬ存ぜぬと、切り通すもの
- 魔法も手品も、カタカナ英語は
一緒
- ぎゅうぎゅう「〇〇〇〇へし合
い」の密はダメよ
- レトルトでも人気。チーズと卵の
パスタソース
- スカートと違い、股がある
- 習字の時間、こぼしてパニック!

答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

ヒント コロナ禍での会食時の新マナー

春野菜と アジのマリネ



1人分 ●カロリー：203kcal
●塩分：0.4g

お酢でほどよく締まったアジが美味しい！
お魚＆春野菜の栄養満載、
色あざやかなマリネです

材料(2人分)

アジ(刺身用) 100g
*大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく
新玉ねぎ 1/4個
春キャベツ 1枚
アスパラガス 2本
赤パプリカ 1/4個
ローリエ 1枚

マリネ液 A
オリーブ油 大さじ2
白ワインビネガー(酢で代用可) 大さじ2
レモン汁 大さじ1
おろしにんにく 小さじ1/2
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
スプラウト 適量

作り方

- 1 ボウルにAをあわせ、マリネ液を作る。
- 2 新玉ねぎは薄切り、春キャベツはひと口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし
Point1、食べやすい長さに斜めに切る。赤パプリカは、ヘタとたねをとって縦1cm幅に切る。
- 3 耐熱容器に2の野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、熱いうちに1のマリネ液にあわせ**Point2**、ローリエを入れる。冷めたらアジを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
- 4 器に盛り付けてスプラウトをのせる。

*冷蔵庫で翌日まで保存できます。
*アジ以外の魚(サーモン・鯛など)でも美味しく作れます。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘子

免疫サポートポイント

アジ等の青魚に豊富なEPA・DHAには、免疫細胞の通り道である血液の流れをサラサラにする効果が。たっぷりの春野菜で、皮ふや粘膜を健康に保つのに役立つビタミンもしっかりとれます。

* * *



材料



Point1 アスパラガスの根元は硬く筋があるため、切り落とすことで、食べやすくなります。



Point2 調味料と食材を熱いうちに混ぜておくと、冷めていくときに味が染み込んでいきます。

♪ ラクラク ♪

リメイクレシピ

パンにはさめば サンドイッチに
早変わり!

●発行日：2021年4月1日発行

小松製作所健康保険組合

東京都港区赤坂 2-3-6 TEL (03) 5561-4341

※受付時間の最新状況はコマツ健保HPをご覧ください。>>>>>>

